

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ

УДК 37.037.1+796.01:316

И. В. Манжелей

## СРЕДОВЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Аннотация.* В статье обсуждается проблема физического воспитания россиян, которая особенно актуализировалась в связи с ухудшением экологии, неопределенностью социально-экономических условий и идеологических установок, «информационным бумом», усилившейся агрессивностью внешней среды, распространением наркомании, алкоголизма. Одно из решений проблемы автор видит в создании в вузах специальной среды, формирующей спортивный стиль жизни студенческой молодежи. Выделены системообразующие, системонаполняющие и системообуславливающие факторы подобного стиля жизни. Дано определение спортивной среды образовательного учреждения, показаны ее структура и система функционирования.

Описаны теоретические и прикладные аспекты средового подхода в физическом воспитании, при котором акценты в деятельности преподавателя смещаются с активного диктаторского воздействия на личность студента в область построения конструктивного взаимодействия и сотрудничества. Показано, что семантическое ядро средового подхода в физическом воспитании – спортивная деятельность, которая, с одной стороны, осуществляется в рамках поведенческих сеттингов согласно специфике физического окружения (спортплощадок, кортов, оборудования, инвентаря и др.) и спортивным правилам, регулирующим поведение ее участников; а с другой – предоставляет субъектам возможности для добровольного выбора видов спорта, места, режима занятий и социального окружения в зависимости от их (субъектов) потребностей и является мощным консолидирующим средством, обеспечивающим социализацию и межкультурную коммуникацию.

Основные концептуальные положения средового подхода в физическом воспитании студентов базируются на идеях развивающего обучения и прекрасно соотносятся с содержанием федеральных государственных образовательных стандартов, задающих нижнюю границу требований к фор-

мированию у выпускников спортивных компетенций. Перечислены основные направления деятельности кафедры физического воспитания при реализации средового подхода. Предложен алгоритм деятельности педагогов при организации учебного процесса по физическому воспитанию. Приводятся результаты изменения иерархии мотивов занятий массовым спортом у студенческой молодежи после внедрения в практику физического воспитания средового подхода в Тюменском государственном университете.

*Ключевые слова:* спортивный стиль жизни, среда образовательного учреждения, условия и возможности, средовый подход, физкультурно-спортивные потребности и мотивы занятий спортом студентов.

*Abstract.* The paper discusses the physical education problems in the context of environmental degradation, uncertainty of socio-economic situation and ideological setting, informational boom, wide spread of the alcohol and drug abuse, etc. As a solution to the problem, the author recommends to propagate the sport lifestyle to university students by creating the proper sports environment; the factors determining the given life style being emphasized, the definition of the university sports environment, its structure and functional system demonstrated.

The author describes the theoretical and applied aspects of the environmental approach to physical education based on the constructive interaction and cooperation of teachers and students. The paper considers the sports activity – a semantic core of the approach in question – in terms of the specific sport facilities, behavior regulating rules, and students' free choice of sport, place and schedules.

The conceptual basis of the given approach incorporates the ideas of developmental education and complies with the Federal State Educational Standards. In conclusion, the author demonstrates the changing dynamics of students' motivation for the mass sports activity resulted from implementation of the environmental approach to physical education at Tumen State University.

*Keywords:* sport lifestyle, educational environment, conditions and opportunities, environmental approach, physical and sport needs, students' motives for sports.

Многие факторы: ухудшение экологии, неопределенность социально-экономических условий и идеологических установок, «информационный бум», влияние агрессивной внешней среды (распространение наркомании, алкоголизма) и, как следствие, постоянная

ломка жизненных стереотипов – привели к снижению физического, психического, социального и нравственного здоровья россиян. На наш взгляд, особую роль в подготовке физически и духовно здоровой, социально и профессионально компетентной, творчески активной и мобильной, способной к саморазвитию на любом этапе жизненного пути, ответственной и толерантной личности призвано сыграть физическое воспитание студенческой молодежи.

Однако формирование физической культуры личности как программно заданная цель вузовского образования зачастую не имеет для молодых людей субъективного личностного смысла в силу оторванности гносеологического сознания от онтологического, а мотивация здорового образа жизни становится действенной лишь по мере утраты здоровья. Кроме того, на отношении молодых людей к занятиям физической культурой негативно сказываются консервативные формы и директивные методы физического воспитания, отнюдь не стимулирующие их заинтересованность в добровольной двигательной активности.

В то же время сегодня в молодежной субкультуре все большую популярность приобретает спортивный стиль жизни, растет интерес к массовому спорту как здоровьесозидающему, динамичному, интерактивному, эмоционально и эстетически привлекательному способу самовыражения индивидуальности. Иначе говоря, молодые люди все больше ориентируются на физическое и духовное самосовершенствование и организацию активного досуга.

Целью нашего исследования стала разработка теоретических и прикладных основ физического воспитания, создающего условия для интенсивного распространения спортивного стиля жизни в студенческой среде.

Методологические и организационные основы формирования спортивной культуры детей и молодежи сегодня активно разрабатываются группой ученых во главе с Л. И. Лубышевой [5]. Содержание публикаций К. А. Абульхановой-Славской, Л. И. Анцыферовой, С. О. Авчинниковой, М. Я. Виленского, В. С. Мерлина, Л. М. Попова, Ю. В. Слюсарева, О. В. Хухлаевой и др., в которых рассмат-

риваются философские, социально-психологические, педагогические аспекты образа жизни и саморазвития личности, дает основания утверждать, что спортивный стиль жизни (ССЖ) зависит от субъективного жизненного выбора [2], характера проявления субъектности и особенностей социокультурной среды.

Факторы ССЖ делятся

- на системообразующие – наличие внутреннего источника активности человека;
- системоуполняющие – способности личности к познанию и самопознанию, самоопределению и самоуправлению;
- системообуславливающие – социальные взаимодействия, детерминирующие самосовершенствование личности.

К последним относятся, во-первых, характер межличностного взаимодействия с ближайшим окружением, оказывающего различного рода влияния на психологические усилия личности; во-вторых, особенности социокультурной, в том числе спортивной, среды образовательного учреждения, от которых зависят включение и функционирование механизмов самосовершенствования личности.

Интерес к педагогическому потенциалу среды на рубеже XIX–XX вв. проявился в зарубежной социальной педагогике в связи с изучением проблем культурной среды, генерирующей образ жизни (А. Буземан, А. Вольф). В России вопрос об исследовании воспитательных возможностей среды для развития личности поднимали К. Д. Ушинский, Н. И. Пирогов, Л. Н. Толстой, П. Ф. Лесгафт, С. Т. Шацкий. Оригинальная концепция средовой типологии детей П. Ф. Лесгафта и его учение о влиянии среды не утратили практического значения и в наши дни.

За рубежом проблема среды сегодня активно разрабатывается в рамках экологической психологии (Р. Баркер, Виллемс, Дж. Гибсон и др.). В нашей стране небезуспешно исследуются аспекты построения воспитательной и образовательной среды (О. С. Газман, В. М. Дрофа, Н. Б. Крылова, Ю. С. Мануйлов, И. Д. Фрумин, В. А. Ясвин и др.).

Далее под спортивной средой образовательного учреждения (ССОУ) мы, опираясь на определение В. А. Ясвина [8], будем пони-

мать совокупность различных, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении условий и возможностей для формирования спортивного стиля жизни личности.

В структуре ССОУ, в соответствии с эко-психологическим подходом О. Дункана и Л. Шноре [7], выделяются пространственно-предметный, социальный и технологический компоненты. Воспитательный потенциал локальной спортивной среды вуза обусловлен

- *содержанием пространственно-предметного компонента:*

- современной архитектурой и дизайном спортивных залов, площадок, столовой, здравпункта;

- наличием душевых и рекреаций на свежем воздухе;

- оснащенностью качественным оборудованием и инвентарем;

- насыщенностью спортивными символами;

- соответствующими санитарно-гигиеническими условиями и др.;

- *социальными отношениями в ней:*

- развитыми спортивными традициями, идеалами и ценностями;

- открытыми, доброжелательными взаимоотношениями между педагогами и студентами;

- широкими социальными связями;

- *содержанием воспитательно-образовательного процесса как ее технологического компонента:*

- организацией спортивно-ориентированного физического воспитания на основе интеграции учебной и внеучебной работы;

- внедрением инновационных технологий и методов;

- высоким уровнем программно-методического обеспечения;

- эффективностью использования образовательных ресурсов для решения комплекса задач;

- направленностью на раскрытие личностного потенциала каждого субъекта;

- способностью удовлетворить спектр спортивных потребностей и сформировать у студентов систему ценностей;

- *наконец, характером связей и отношений между указанными выше компонентами [6].*

Средовый подход (СП) в физическом воспитании рассматривается нами как способ построения воспитательно-образовательного процесса, при котором акценты в деятельности преподавателя смещаются с активного воздействия на личность обучающегося в область построения среды образовательного учреждения как совокупности содержащихся в пространственно-предметном и социокультурном окружении условий и возможностей для саморазвития и самовыражения личности средствами массового спорта.

В методологическом плане средовый подход базируется

- на теории возможностей Дж. Гибсона, в которой отмечается необходимость наличия активного начала субъекта, осваивающего свою жизненную среду («экологический мир», по Гибсону) [3];
- эко-бихевиоральных исследованиях Р. Баркера и Виллемса, обосновавших существование «поведенческих сеттингов» (от англ. *setting* – «обстановка», «помещение», «установка», «оправа»), опосредующих поведение человека в зависимости от физического и социального окружения [9];
- теории и практике развивающего обучения, исходной позицией которых является гипотеза Л. С. Выготского о динамическом соотношении процессов обучения и развития [4].

По мнению сторонников экологической психологии, пристальное внимание бихевиоризма к поведению человека, когнитивной психологии – к его ментальности, а гуманистической – к самости свидетельствует об односторонности в рассмотрении проблемы развития индивида, поскольку, изменив поведение человека и его индивидуальность, но оставив без изменения среду, в которой он находится, мы добиваемся временных успехов и не решаем проблемы в корне [7].

Система условий спортивной среды – ряд обстоятельств, от которых зависит функционирование поведенческих сеттингов, регламентирующих поведение человека на основе физического окружения, правил видов спорта и этики взаимоотношений в малой группе и способствующих актуализации спортивных потребностей студентов через «включение их в личностно-значимую деятельность». Поведенческие

сеттинги (такие, как спортивные площадки, залы и т. д.) – это зоны, в которых происходит интеграция человеческой деятельности и физических условий ради какой-либо цели. В них сообщество становится своеобразной эко-системой с устойчивыми паттернами поведения, здесь действуют имплицитные правила, которые принимают все участники сеттинга, следуют им и следят за тем, чтобы эти правила соблюдались другими. Причем право выбора поведенческого сеттинга остается за каждым конкретным человеком [9].

Под возможностями воспитательной среды Дж. Гибсон понимал все то, что эта среда предоставляет субъекту, чем его обеспечивает и что ему предлагает. При этом принципиально важно, что возможность подразумевает особое единство свойств среды и самого субъекта, т. е. является в равной мере как фактором среды, так и поведенческим фактором субъекта. Предоставление средой той или иной возможности, комплиментарной потребностям субъекта, «провоцирует» его проявить соответствующую активность, присоединить к факту наличия этой возможности в среде факт своего поведения [3].

Таким образом, семантическое ядро средового подхода в физическом воспитании – спортивная деятельность, которая, с одной стороны, осуществляется в рамках поведенческих сеттингов согласно специфике физического окружения (спортплощадок, кортов, оборудования, инвентаря и др.) и спортивным правилам, регулирующим поведение ее участников; а с другой – предоставляет субъектам возможности для добровольного выбора видов спорта, места, режима занятий и социального окружения в зависимости от их (субъектов) потребностей и является мощным консолидирующим средством, обеспечивающим социализацию и межкультурную коммуникацию.

В последнее десятилетие реализация на практике спортизированного физического воспитания детей и молодежи, имеющего общие корни со средовым подходом, довольно успешно осуществляется группой ученых во главе с В. К. Бальсевичем и Л. И. Лубышевой [1].

Основные концептуальные положения средового подхода в физическом воспитании студентов базируются на идеях развиваю-

щего обучения, которые на основе работ В. П. Лебедевой, В. А. Орлова, В. И. Панова [4] и В. А. Явина [8] можно сформулировать следующим образом:

- меняется философия физического воспитания в плане создания условий и возможностей для становления свободной, ответственной, творчески активной, компетентной и толерантной личности, готовой следовать здоровьесозидающему, динамичному, интерактивному, спортивному стилю жизни;

- целью физического воспитания становится формирование спортивного стиля жизни студенческой молодежи посредством насыщения среды образовательного учреждения взаимопроникающими спортивно-ориентированными микросредами разной модальности, осваивая которые каждый субъект образования осуществляет свою деятельность, творчески используя и преобразуя пространственно-предметные элементы, дифференцированные программы и технологии в контексте благоприятных социальных отношений;

- педагогическое воздействие на личность заменяется конструктивным взаимодействием, при котором педагог и студент, одна группа студентов и другая выступают как партнеры *со-действия* и *со-развития*;

- критерием оценки профессионализма педагога становится умение организовать спортивную среду образовательного учреждения, умение создавать стимулы для занятий студентов спортивной деятельностью.

Целевые ориентиры средового подхода прекрасно соотносятся с федеральным государственным образовательным стандартом, задающим нижнюю границу требований к уровню и качеству подготовки выпускников через формирование спортивных компетенций.

Физическое воспитание в спортивной среде образовательного учреждения, насыщенной различными микросредами и стимулами, благоприятно и для достижения высоких результатов учебной и внеучебной деятельности, и для проявления самовыражения и индивидуальности студентов средствами массового спорта.



Опыт показал, что реализацию средового подхода на кафедрах физического воспитания целесообразно осуществлять по следующим основным направлениям:

- совершенствование организационно-управленческих и самодетельных структур физического воспитания в образовательном учреждении: создание спортивного клуба вуза и клубов по видам спорта, центра спортивной подготовки, научной лаборатории, интенсификация деятельности кураторов по физическому воспитанию и спортивного актива;

- организация учебного процесса по направлению «Физическая культура» в рамках элективных курсов по видам спорта и насыщение среды вуза факультативами, секциями, спортивными мероприятиями; осуществление интеграции учебной и внеучебной работы; введение рейтинговой системы оценок учебных достижений и новых форм и видов занятий (мастер-классы, деловые игры, турниры, фестивали и др.); развитие совместной проектно-исследовательской деятельности преподавателей и студентов;

- повышение качества программно-методического обеспечения учебного процесса: разработка информационно-коммуникативных технологий, подготовка учебно-методических материалов и алгоритмов для их составления; разработка и внедрение паспортов здоровья, портфолио, кейс-технологий и компьютерной версии мониторинга физического состояния студентов;

- совершенствование внеучебной спортивно-массовой работы: составление комплексного плана работы с привлечением студенческого актива, организация секционных занятий по видам спорта (в том числе в рамках дополнительных образовательных услуг), развитие традиций ежегодных спартакиад, месячников, конкурсов, дней здоровья, участие сборных команд в областных и республиканских соревнованиях, создание стендов и музея спортивной славы, укрепление связей с иными ведомствами (культуры, здравоохранения, правопорядка и др.) и учреждениями (школами, ДЮСШ, ссузами, вузами);

- совершенствование взаимодействий со средствами массовой информации для развития спортивных традиций, популяри-

зации спорта, стимулирования спортивной активности студентов. Создание спортивной странички в локальной сети вуза и адресная подготовка материалов для нее (с указанием фамилий участников и победителей);

- подготовка и переподготовка кадров: проведение семинаров-практикумов с педагогами по созданию и поддержке спортивной среды, тренингов конструктивного педагогического взаимодействия, обучение студенческого спортивного актива;

- укрепление материально-технической базы: строительство и реконструкция спортсооружений, совершенствование способов их функционирования, обновление оборудования и инвентаря.

Приведем пример алгоритма действий педагогов, намеревающихся организовать среду, способствующую приобщению студентов к спортивным занятиям.

1. Согласовать с администрацией вуза изменение организационных форм физического воспитания. Добиться приоритета интересов раздела (дисциплины) «Физическая культура» при составлении учебных расписаний структурных подразделений.

2. Изучить специфику контингента студентов (юноши/девушки; основная/специальная медицинские группы), спортивные предпочтения студентов. Просчитать возможное количество элективных курсов и групп по видам спорта.

3. Изучить возможности материально-технической базы (желательно не менее 1 м<sup>2</sup> на студента). При средовом подходе в образовательном учреждении с количеством обучающихся 1000 ± 100 человек (5 групп-секций по 20 человек) необходимы: спортивный зал площадью примерно 540 м<sup>2</sup> (30 × 18 м), который можно делить на три зоны занятий; помещение для занятий специальной медицинской группы площадью примерно 108 м<sup>2</sup> (18×6 м), оборудованное тренажерами, приспособленное для занятий ритмической гимнастикой, единоборствами и др., плоскостная спортивная площадка или стадион площадью примерно 540 м<sup>2</sup> (30 × 18 м), которая летом используется как поле для мини-футбола, беговые дорожки и др., а зимой – как корт для игры в хоккей, место для катания на коньках.

4. Составить учебное расписание и согласовать его со структурными подразделениями, определив циклы занятий элективных курсов по видам спорта (одновременно от 5 до 10 видов спорта) для потоков студентов различных направлений подготовки (желательно в режиме «понедельник – четверг», «вторник – пятница», «среда – суббота»), привязав занятия в течение дня к «парам» по курсам (1-я «пара» – 1-й курс различных направлений подготовки), исходя из пропускной способности спортсооружений.

5. Назначить кураторов по физическому воспитанию направлений подготовки и кураторов элективных курсов. На основе компьютерной программы упорядочить систему контроля прикрепления студентов к группам (элективным курсам), а также их промежуточной и итоговой аттестаций.

6. Составить учебно-методические комплексы по элективным курсам (видам спорта), желательно на основе рейтинговой оценки учебных достижений, позволяющей студентам набирать зачетные баллы за участие в спортивно-массовых мероприятиях. Разработать и выставить в локальной сети электронное портфолио для студентов, создать компьютерную программу «Мониторинг физического состояния студентов».

Опыт внедрения средового подхода в практику физического воспитания студентов Тюменского государственного университета свидетельствует, что за последние десять лет значительно повысилась добровольная (дополнительно к академическим занятиям) спортивная активность молодых людей с 21,1 до 35,6% у юношей и с 15,8 до 30,5% – у девушек. В иерархии мотивов занятий массовым спортом у студентов наметился заметный сдвиг. В 2002 г. мотивационная диспозиция выглядела следующим образом:

1-й ранг – «Желание добиться высоких спортивных результатов»;

2-й ранг – «Желание получить признание, славу»;

3-й ранг – «Благодаря успехам в спорте решить материальные проблемы»;

4-й ранг – «Желание воспитать характер»;

5-й ранг – «Желание подвигаться, спустить пар».

Сейчас картина иная:

1-й ранг – «Желание расширить круг общения»;

2-й ранг – «Увеличить шансы на внимание у противоположного пола»;

3-й ранг – «Благодаря успехам в спорте решить материальные проблемы»;

4-й ранг – «Желание добиться высоких спортивных результатов»;

5-й ранг – «Это модно».

Итак, один из наиболее эффективных на сегодняшний день путей повышения качества физического воспитания студентов – построение и постоянное обогащение специальной среды образовательного учреждения, предоставляющей возможности для формирования спортивного стиля жизни. В эпоху размытости нравственных ценностей именно такая среда с ее многочисленными межличностными контактами, в основу которых положены правила честной игры разнообразных видов спорта, может стать для молодых людей территорией здоровья, школой толерантного взаимодействия, формирующей моральные и этические нормы. Приобщаясь к миру спорта, включаясь в регламентированное товарищеское соперничество и сотрудничество, молодежь сможет не только снимать психофизическое напряжение благодаря двигательной активности, но и преодолевать барьеры непонимания, возникающие на самой различной, в том числе национальной, почве, развивать способности работы в команде, что чрезвычайно важно для личностного и профессионального роста. Спортивная среда может стать своеобразной экологической нишей человека, позволяющей быть самим собой и помогающей ему самосохраниться, самоусовершенствоваться, обеспечить саморазвитие и гармоничное существование в социуме, природной и культурной средах.

### **Литература**

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 19–22.

2. Виленский М. Я., Авчинникова С. О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 2–7.

3. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию. Москва, 1988. С. 23–89.

4. Лебедева В. П., Орлов В. А., Панов В. И. Психодидактические аспекты развивающего образования // Педагогика. 1996. № 6. С. 25–30.

5. Лубышева Л. И., Закревская А. И. Структура и содержание спортивной культуры личности // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 7–16.

6. Манжелей И. В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании // Теория и практика физической культуры. 2005. № 8. С. 7–11.

7. Смит Н. Современные системы психологии / пер. с англ. под. общ. ред. А. А. Алексеева. С-Петербург: Прайм-Еврознак, 2003. С. 192–208; 325–330.

8. Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. Москва, 2001. 365 с.

9. Barker L., Roger G. and Associates. 1978. Habitats, Environments, and Human Behavior. Studies in Ecological Psychology and Eco-Behavioral Science from the Midwest Psychological Field Station, 1947–1972, San Francisco: Jossey-Bass Publishers. P. 34–48.

### References

1. Bal'sevich V. K., Lubysheva L. I. Sports oriented physical education; educational and social aspects. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*. [Theory and practice of physical culture]. 2003. № 5. P. 19–22. (In Russian)

2. Vilenskij M. Ja., Avchinnikova S. O. Methodological analysis of the General and the specific in terms of «healthy lifestyle» and «healthy life style». *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*. [Theory and practice of physical culture]. 2004. № 11. P. 2–7. (In Russian)

3. Gibson J. Jekologicheskij podhod k zritel'nomu vosprijatiju. [An ecological approach to visual perception]. Moscow: Nauka, 1988. P. 23–89. (Translation from English)
4. Lebedeva V. P., Orlov V. A., Panov V. I. Psihodidakticheskie aspects of developing education. *Pedagogika*. [Pedagogica]. 1996. № 6. P. 25–30. (In Russian)
5. Lubysheva L. I., Zakrevskaja A. I. Structure and content of the sporting culture of the personality. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*. [Theory and practice of physical culture]. 2013. № 3. P. 7–16. (In Russian)
6. Manzhelej I. V. Environmental-oriented approach in physical education *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*. [Theory and practice of physical culture]. 2005. № 8. P. 7–11. (In Russian)
7. Smith N. Modern systems of psychology. St-Petersburg: Prajm-Evroznak, 2003. P. 192–208; 325–330. (Translation from English)
8. Jasvin V. A. Obrazovatel'naja sreda: ot modelirovanija k proektirovaniju. [Educational environment from design to design]. Moscow: Prosveshhenie, 2001. 365 p. (In Russian)
9. Barker L., Roger G. and Associates. 1978. Habitats, Environments, and Human Behavior. Studies in Ecological Psychology and Eco-Behavioral Science from the Midwest Psychological Field Station, 1947–1972, San Francisco: Jossey-Bass Publishers. P. 34–48. (Translation from English)